

8 Tage Meditationskurs Chanting

Jeden Abend: Abend-Pūjā

Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā,
Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene
Buddhaṃ Bhagavantaṃ abhivādemi.
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.
(*Verbeugung*)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre.
Dhammaṃ namassāmi.
Dem Dhamma erweise ich Verehrung.
(*Verbeugung*)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
Saṅghaṃ namāmi.
Vor der Saṅgha beuge ich mich nieder.
(*Verbeugung*)

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (3x)
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten. (3x)

Taṃ kho pana Bhagavantaṃ evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato:
Nun eilt diesem Erhabenen solch guter Ruf voraus:
Itipi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho,
So aber ist der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte,
vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,
anuttaro purisa-damma-sārathi,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,
satthā deva-manussānaṃ buddho Bhagavā ti.
bester Lehrer für Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.

Buddha-vā'rahanta-vara-tādi-guṇābhiyutto,
suddhābhiñña-karuṇāhi samāgatatto,
bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro,
vandāmaṃ ahaṃ tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ.
Buddho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ;
paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ.
Buddhassāhasmi dāso va Buddho me sāmik'issaro;

Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Buddhassāhaṃ niyyādeṃi sarīrañ-jīvitañ-c'idaṃ;
Vandanto'haṃ carissāmi Buddhass'eva subodhitaṃ.
N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ Buddho me saraṇaṃ varaṃ:
etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane.
Buddhaṃ me vandamānena yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha;
sabbe pi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ;
Buddho paṭiggaṇhatu accayan-taṃ,
kāl'antare saṃvarituṃ va Buddhe.

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
sandiṭṭhiko akāliko ehi-passiko,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
opāyiko paccattaṃ veditaṃ viññūhī'ti.
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Svākkhātata-ādi-guṇayoga-vasena-seyyo,
yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo,
Dhammo kuloka-patanā tad-adhāri-dhāri,
vandām'ahaṃ tama-haraṃ vara-dhammam-etaṃ.
Dhammo yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ;
dutiyaṃ nussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ.
Dhammassāhasmi dāso va Dhammo me sāmik'issaro;
Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Dhammassāhaṃ niyyādeṃi sarīrañ-jīvitañ-c'idaṃ;
Vandanto'haṃ carissāmi Dhammass'eva sudhammataṃ.
N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ Dhammo me saraṇaṃ varaṃ:
etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane.
Dhammaṃ me vandamānena yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha;
sabbe pi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ;
Dhammo paṭiggaṇhatu accayan-taṃ,
kāl'antare saṃvarituṃ va Dhamme.

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft ... der Schüler des Erhabenen.
uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist auf gradem Weg gefolgt.
ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist dem rechten Weg gefolgt.
sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist ihm meisterlich gefolgt.
yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā,
Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.
esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Es ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende, würdig der Respekterweisung,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.
unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Saddhammaṃ supaṭipatti-guṇādiyutto,
yo'ṭṭhabbidho ariya-puggala-saṅgha-seṭṭho,
Sīl'ādi-dhamma-pavarāsaya-kāya-citto,
vandāma'haṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ.
Saṅgho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ;
tatiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ.
Saṅghassāhasmi dāso va Saṅgho me sāmik'issaro;
Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Saṅghassāhaṃ niyyādemi sarīraṇ-jīvitañc'idaṃ;
Vandanto'haṃ carissāmi Saṅghasso-paṭipannataṃ.
N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ Saṅgho me saraṇaṃ vamaṃ:
etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane.
Saṅghaṃ me vandamānena yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha;
sabbe pi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ;
Saṅgho paṭiggaṇhatu accayan-taṃ,
kā'antare saṃvarituṃ va Saṅghe.

Abend Tag 0: Die acht Ethikregeln

Die Laien, mit den Händen in añjali (zusammengelegt), chanten unisono folgende Bitte:

Mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.

Dutiyampi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.

Tatīyampi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.

(Das bedeutet: Ehrwürdiger Herr, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die acht Ethikregeln. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhu: Namo tassa ... (3x)

Die Laien wiederholen das dreimal.

Die Zufluchtnahme wird erst Zeile für Zeile vom Bhikkhu vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(Das bedeutet: Ich gehe zu Buddha/Dhamma/Saṅgha um Zuflucht. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhu: Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ. (Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)

Laien: Āma bhante. (Ja, Ehrwürdiger Herr.)

Die Ethikregeln werden erst Zeile für Zeile vom Bhikkhu vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Nacca-gīta vādita visūka-dassanā, mālā-gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(Ich will mich darin üben zu verzichten auf: - das Töten von Lebewesen, - Nehmen von Nicht-Gegebenem, - sexuelle Aktivität jeder Art, - falsche Rede, - berauschende Getränke und Drogen, die zu Nachlässigkeit führen, - Essen zur falschen Zeit, - Tanzen, Singen, Musik, Ablenkung, Vorführungen, Schmuck, Parfüm & Kosmetik, - hohe und luxuriöse Betten.)

Bhikkhu: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi. (Ich will mich in diesen acht Ethikregeln üben.)

Die Laien wiederholen das drei Mal.

Dann chantet der Bhikkhu: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni sīlena sugatiṃ yanti, sīlena bhogasampadā, sīlena nibbutiṃ yanti, tasmā sīlaṃ visodhaye.

(Diese acht Übungsregeln bringen einen durch Ethik auf gute Fährte, bringen einen durch Ethik zum Wohlstand, bringen einen durch Ethik zur Befreiung. Deshalb möge die Ethik geläutert werden.)

Die Laien antworten mit: Sādhu! (Gut! Prima!)

... und verbeugen sich zum Abschluss.

Jeden Morgen: Morgen-Pūjā

Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā,
Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene.
Buddhaṃ Bhagavantaṃ abhivādemī.
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.
(*Verbeugung*)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre.
Dhammaṃ namassāmi.
Dem Dhamma erweise ich Verehrung.
(*Verbeugung*)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
Saṅghaṃ namāmi.
Vor der Saṅgha beuge ich mich nieder.
(*Verbeugung*)

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (3x)
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten. (3x)

Yo so Tathāgato arahaṃ sammā-sambuddho,
Er ist der So-Gegangene, Vollendete, vollkommen Erwachte,
vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,
anuttaro purisa-damma-sārathi,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,
sattā deva-manussānaṃ buddho Bhagavā,
bester Lehrer für Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.
yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samārakaṃ sabrahmakāṃ,
sassaṃsāna-brāhmaṇiṃ pajāṃ sadeva-manussaṃ,
sayāṃ abhiññā sacchikatvā pavesesi,
der diese Welt, die Devawelt, die Mārawelt, die Brahmawelt,
die Schar der Mönche, Schar der Priester, Schar der Menschen, Devaschar,
aus höh'rem Stand erst selbst erkannt, verwirklicht, dann erläuterte,
yo dhammaṃ desesi ādi-kalyāṇaṃ majjhe-kalyāṇaṃ pariyosāna-kalyāṇaṃ,
der Dhamma lehrte, gut am Anfang, in der Mitte und am Ende,
sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahma-cariyaṃ pakāsesi.
der Sinn und Form vollendet, ganzheitlich-lauteren heiligen Wandel verkündete.
Tamaṃ Bhagavantaṃ abhipūjayāmi, tamaṃ Bhagavantaṃ sirasā namāmi.
Diesem Erhabenen widme ich die Pūjā, diesem Erhabenen neige ich mein Haupt.
(*Verbeugung*)

Yo so svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
sanditṭhiko akāliko ehi-passiko,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
opānāyiko paccattaṃ veditabbo viññūhi.
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.
Tam-ahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi, tam-ahaṃ dhammaṃ sirasā namāmi.
Diesem Dhamma widme ich die Pūjā, diesem Dhamma neige ich mein Haupt.
(Verbeugung)

Yo so supāṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft ... der Schüler des Erhabenen.
uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist auf gradem Weg gefolgt.
ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist dem rechten Weg gefolgt.
sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist ihm meisterlich gefolgt.
yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā,
Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.
esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Es ist die Gemeinschaft ... der Schüler des Erhabenen.
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende, würdig der Respekterweisung,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa.
unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.
Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi, tam-ahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi.
Dieser Saṅgha widme ich die Pūjā, dieser Saṅgha neige ich mein Haupt.
(Verbeugung)

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo,
yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano,
lokassa pāpūpakilesa-ghātako,
vandāmi Buddhaṃ aham-ādarena taṃ.
Dhammo padīpo viya tassa satthuno,
yo magga-pākāmeta-bheda-bhinnako,
lokuttaro yo ca tadattha-dīpano,
vandāmi dhammaṃ aham-ādarena taṃ.
Saṅgho sukhetābhyatikhetta-saññito,
yo diṭṭhasanto sugatānubodhako,
lolappahīno ariyo sumedhaso,
vandāmi saṅghaṃ aham-ādarena taṃ.
Iccevā-ekant'abhipūjaneyyakam,
vatthuttayam vandayatābhisaṅkhatam,
puññaṃ mayā yaṃ mama sabb'upaddavā,
mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā.

Morgen Tag 1: Saṃvegaparikittanapāṭha

Idha Tathāgato loke uppanno arahaṃ sammā-sambuddho.

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmi sugatappavedito.

Mayantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma:

Jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā maraṇam-pi dukkhaṃ,
soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā pi dukkhā,
appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho,
yam-p'icchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ,
saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā
seyyathīdaṃ:

rūpūpādānakkhandho,
vedanūpādānakkhandho,
saññūpādānakkhandho,
saṅkhārūpādānakkhandho,
viññāṇūpādānakkhandho.

Yesaṃ pariññāya,
dharamāno so Bhagavā,
evaṃ bahulaṃ sāvake vineti,
evaṃ bhāgā ca pan'assa Bhagavato sāvakesu anusāsani,
bahulā pavattati:

rūpaṃ aniccaṃ,
vedanā aniccā,
saññā aniccā,
saṅkhārā aniccā,
viññāṇaṃ aniccaṃ,
rūpaṃ anattā,
vedanā anattā,
saññā anattā,
saṅkhārā anattā,
viññāṇaṃ anattā:

sabbe saṅkhārā aniccā,
sabbe dhammā anattā ti.

Te mayaṃ,
otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,
dukkh'otiṇṇā dukkha-paretā,
appeva nām'imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyā paññāyethā ti.

Cira-parinibbutam-pi taṃ Bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā,
dhammañca bhikkhusaṅghañca,
tassa Bhagavato sāsaṇaṃ,
yathā-sati yathā-balaṃ manasikaroma anupaṭipajjāma,
sā sā no paṭipatti,

imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyāya saṃvattatu.

Abend Tag 1: Abendpūjā, dann Lehrrede vom Segen

„Keinen Umgang je mit Toren, nur mit Weisen Umgang pflegen,
solche ehren, die's verdienen: Dieses ist der höchste Segen.

Eine Heimat, die sich eignet, und Verdienste schon geschaffen,
eig'nes Streben richtig legen: Dieses ist der höchste Segen.

Reich an Wissen und an Können, gute Umgangsformen pflegen,
und die Rede wohlgesprochen: Dieses ist der höchste Segen.

Vater, Mutter unterstützen, Ehefrau und Kinder hegen,
Arbeit ohne Durcheinander: Dieses ist der höchste Segen.

Geben und dem Dhamma folgen und auch die Verwandten hegen,
Handlung, frei von jedem Tadel: Dieses ist der höchste Segen.

Sich vom Bösen fortbewegen, Abstinenz bei Rauschgetränken,
Umsichtig bei allen Dingen: Dieses ist der höchste Segen.

Und Respekt, Bescheidenheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit;
zur rechten Zeit das Dhamma hören: Dieses ist der höchste Segen.

Mit Geduld Kritik ertragen, Samaṇas zu seh'n bekommen,
Lehrgespräch bei Zeiten führen: Dieses ist der höchste Segen.

Brahmawandel und Askese, Edle Wahrheiten erblicken
und Nibbāna sich erschließen: Dieses ist der höchste Segen.

Wird, berührt von Weltlichkeiten, sich das Herz nicht zitternd regen;
frei von Staub und Kummer, sicher: Dieses ist der höchste Segen.

Jene, die solch Dinge schaffen, unbesiegt in jeder Hinsicht,
geh'n zum Glück auf allen Wegen: Für sie ist das der höchste Segen.“

Morgen Tag 2: Morgenpūjā, dann Glückstag

Vergang'nem laufe man nicht nach,
nicht Künftigem entgegenschau'.

Das, was vergangen, ist vorbei
und Künftiges noch nicht erreicht.

Wer jedoch Gegenwärtiges
genau da klarsichtig durchschaut,
nicht eingenommen, unbewegt,
an dem Durchschauten wachse man.

G'rad' heut' muss voller Einsatz sein.

Wer weiß, ob morgen kommt der Tod?

Für uns gibt's ja kein Aufbegeh'r'n
gegen des Todes Übermacht.

Den, der so voller Eifer glüht,
bei Tag und Nacht sich fleißig müht:

„Der einen wahren Glückstag hat“,
so nennt der friedvoll Stille ihn.

Abend Tag 2: Abendpūjā, dann Voll Liebe zu der ganzen Welt

So soll wirken, wer des Zieles kundig
und wer die Friedensfährte schon erkannt hat:
Stark sei man, gradaus und aufrecht.
Man sei zugänglich und sanft, nicht überheblich,
zufrieden, ohne großen Anspruch,
mit wenig Pflichten, von bescheidenem Wesen,
die Sinne still, klar das Verstehen.
Unter Leuten sei man rücksichtsvoll, nicht gierig.
Nicht im Geringsten soll man sich vergehen,
wofür die Weisen einen tadeln könnten.
„Sie mögen alle glücklich sein, voll Frieden,
die Wesen mögen alle glücklich weilen!“
Was es an Lebewesen gibt,
die sich fortbewegen oder ortsgebunden,
restlos alle, lange oder große,
die mittelgroßen, kleinen, zarten, groben,
sichtbar oder unsichtbare,
ob sie nun nahe oder ferne wohnen,
ob geboren, ob noch suchend:
„Die Wesen mögen alle glücklich weilen!“
Den andern soll man nicht betrügen
und keinen, wofür immer auch, verachten.
Aus feindlicher Gesinnung, Ärger,
soll keiner einem andern Leiden wünschen.
Wie eine Mutter ihren Sohn,
ihr einzig Kind beschützt mit ihrem Leben,
so auch soll zu allen Wesen
man seinen Geist unendlich weit entfalten.
Voll Liebe zu der ganzen Welt
soll man den Geist unendlich weit entfalten.
Nach oben, unten, allen Seiten,
von Herzensenge, Hass und Feindschaft frei sein.
Stehend, gehend oder sitzend,
auch liegend, wie man eben frei von jeder Schlawheit.
Man halte aufrecht diesen Sinn;
das nennt man Weilen wie ein Gott auf Erden.
Keiner Ansicht angehangen,
tugendstark, mit Schauung ausgestattet,
die Gier nach Sinnlichkeit entfernt,
tritt man nie wieder ein – in neuen Mutterschoß.

Morgen Tag 3: Morgenpūjā, dann Dringlichkeit ringsum

Ein So-Gegangener ist hier in der Welt erschienen, ein Vollendeter, vollkommen Erwachter.

Und Dhamma wurde verkündet, das herausführt zum Frieden, vollkommenen Nibbāna, Erwachen, vermittelt vom Gesegneten.

Nachdem wir dieses Dhamma gehört haben, wissen wir:

Geburt ist leidvoll, Altern ist leidvoll, Tod ist leidvoll.

Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind leidvoll.

Mit Unliebem vereint sein ist leidvoll, von Liebem getrennt sein ist leidvoll.

Nicht bekommen, was man sich wünscht, ist leidvoll.

Zusammengefasst, die fünf Ergreifensgruppen sind leidvoll, nämlich:

die Form-Ergreifensgruppe,

die Gefühl-Ergreifensgruppe,

die Wahrnehmung-Ergreifensgruppe,

die Gestaltungen-Ergreifensgruppe,

die Bewusstsein-Ergreifensgruppe.

Auf deren Durchdringung

sich stützend leitete der Erhabene

seine Schüler häufig so an.

Und gemäß dieser Einteilung kommt auch unter den Schülern jenes Erhabenen die Belehrung häufig vor:

Form ist unbeständig,

Gefühl ist unbeständig,

Wahrnehmung ist unbeständig,

Gestaltungen sind unbeständig,

Bewusstsein ist unbeständig.

Form ist Nicht-Selbst,

Gefühl ist Nicht-Selbst,

Wahrnehmung ist Nicht-Selbst,

Gestaltungen sind Nicht-Selbst,

Bewusstsein ist Nicht-Selbst.

Alle Gestaltungen sind unbeständig,

alle Dinge sind Nicht-Selbst.

Wir alle

werden von Geburt, Altern und Tod heimgesucht,

von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.

Wir sind von Leiden heimgesucht, von Leiden befallen.

Vielleicht kann ein Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse erfahren werden.

Auch wenn der Erhabene vor langer Zeit Nibbāna erlangt hat, sind wir um Zuflucht zu ihm gegangen, sowie zum Dhamma und der Bhikkhu-Saṅgha.

Der Botschaft dieses Erhabenen widmen wir unsere Aufmerksamkeit, soweit unsere Achtsamkeit und Kraft reicht, und praktizieren dementsprechend.

Möge diese unsere Praxis

zum Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse führen.

Abend Tag 3: Abendpūjā, dann Die vier unermesslichen Emotionen

Man weilt mit einem Herzen voll Freundlichkeit und Güte,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Freundlichkeit und Güte, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
Und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Mitgefühl und Milde,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Mitgefühl und Milde, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
Und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Sympathie und Freude,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Sympathie und Freude, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
Und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Ebenmaß und Gleichmut,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Ebenmaß und Gleichmut, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
Und Rücksichtslosigkeit.

Morgen Tag 4: Morgenpūjā, dann Aussenden der vier göttlichen Emotionen

Möge ich in Wohlergehen weilen, frei von Leiden, frei von Feindschaft,
frei von Beschwerden, frei von Bedrückung, und möge ich mein Wohlergeh'n bewahren.

Mögen alle Wesen in Wohlergehen weilen, frei von Feindschaft, frei von Beschwerden,
frei von Bedrückung, und mögen sie ihr Wohlergeh'n bewahren.

Mögen alle Wesen von allem Leid befreit sein.

Mögen alle Wesen von Erreichtem nie getrennt sein.

Alle Wesen sind Eigner ihrer Taten, Erben ihrer Taten, entsprungen ihren Taten, verbunden ihren Taten, auf ihre Taten müssen sie sich verlassen.

Welche Tat sie auch verüben, im Guten wie im Bösen,
deren Erben werden sie sein.

Abend Tag 4: Abendpūjā, dann Karaṇīya Mettā Sutta

Karaṇīyam-attha-kusalena yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca suvaco cassa mudu anatiṃānī,
Santussako ca subharo ca appakicco ca sallahuka-vutti,
Santindriyo ca nipako ca appagabbho kulesu ananugiddho.
Na ca khuddaṃ samācare kiñci yena viññū pare upavadeyyuṃ.
Sukhino vā khemino hontu sabbe sattā bhavantu sukhittā.
Ye keci pāṇa-bhūtatti tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dīghā vā ye mahantā vā majjhimā rassakā aṇuka-thūlā,
Ditṭhā vā ye ca aditṭhā ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā sabbe sattā bhavantu sukhittā.
Na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci naṃ kiñci,
Byārosanā paṭīgha-saññā nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.
Mātā yathā niyaṃ puttaṃ āyusā eka-puttam-anurakkhe,
Evam-pi sabba-bhūtesu māna-sambhāvaye aparimāṇaṃ.
Mettaṅca sabba-lokasmīṃ māna-sambhāvaye aparimāṇaṃ,
Uddhaṃ adho ca tiriyaṅca asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.
Tittṭhañ'caraṃ nisinna vā sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,
Etaṃ satīṃ adhiṭṭheyya brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu.
Ditṭhiṅca anupagamma silavā dassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedhaṃ, Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punareti'ti.

Kurze Widmung

Sabbe sattā sadā hontu averā sukhañjīvino.
Alle Wesen mögen immer frei von Feindschaft glücklich weilen!
Kataṃ puññaphalaṃ mayhaṃ sabbe bhāgi bhavantu te.
Die Verdienste meines Tuns will ich mit allen Wesen teilen.

Morgen Tag 5: Morgenpūjā, dann Kāyagātāsati (Natur des Körpers)

Ayaṃ kho me kāyo, Dieser mein Körper ist wirklich, uddhaṃ pādatalā, von Fußsohlen aufwärts,
adho kesamatthakā, vom Scheitelhaar abwärts,
tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino, von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.
Atthi imasmīṃ kāye: In diesem Körper gibt es:
Kesā, Haare, lomā, Borsten, nakhā, Nägel, dantā, Zähne, taco, Haut;
maṃsaṃ, Fleisch, nahārū, Sehnen, aṭṭhī, Knochen, aṭṭhimiñjaṃ, Mark;
vakkāṃ, Niere, hadayaṃ, Herz, yakanāṃ, Leber, kilomakāṃ, Fell;
pihakaṃ, Milz, papphāsaṃ, Lunge, antaṃ, Magen, antaṅgaṃ, Darm;
udariyaṃ, Speisebrei, karīsaṃ, Kot;
pittaṃ, Galle, semhaṃ, Schleim, pubbo, Eiter, lohitaṃ, Blut;
sedo, Schweiß, medo, Fett, assu, Tränen, vasā, Talg;
kheḷo, Speichel, siṅghāṇikā, Rotz, lasikā, Schmiere, muttaṃ, Harn; matthaluṅgaṃ – und Hirn.
Evam-ayaṃ me kāyo, Genau so ist dieser mein Körper, uddhaṃ pādatalā, von Fußsohlen aufwärts,
adho kesamatthakā, vom Scheitelhaar abwärts,
tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino, von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.

Abend Tag 5: Abendpūjā, dann Ānāpānassati Pāṭha

Kataṃ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati kathaṃ bahulikāṭā
Mahapphalā hoti mahānisaṃsā?

Idha bhikkhave bhikkhu

Arañña-gato vā rukkhamaṅgala-gato vā suññāgāra-gato vā nisīdati,
Pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ panidhāya.

Parimukhaṃ satim̐ upaṭṭhapetvā so sato'va assasati sato'va passasati.

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmi'ti pajānāti.

Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti.

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmi'ti pajānāti.

Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmi'ti pajānāti.

Sabba-kāya paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati.

Sabba-kāya paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmi'ti sikkhati.

Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmi'ti sikkhati.

Pīti-paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati.

Pīti-paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

Sukha-paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati.

Sukha-paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

Citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati.

Citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmi'ti sikkhati.

Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmi'ti sikkhati.

Citta-paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati.

Citta-paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmi'ti sikkhati.

Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmi'ti sikkhati.

Samādhahaṃ cittaṃ assasissāmi'ti sikkhati.

Samādhahaṃ cittaṃ passasissāmi'ti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmi'ti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmi'ti sikkhati.

Aniccānupassī assasissāmi'ti sikkhati.

Aniccānupassī passasissāmi'ti sikkhati.

Virāgānupassī assasissāmi'ti sikkhati.

Virāgānupassī passasissāmi'ti sikkhati.

Nirodhānupassī assasissāmi'ti sikkhati.

Nirodhānupassī passasissāmi'ti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī assasissāmi'ti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī passasissāmi'ti sikkhati.

Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave ānāpānassati evaṃ bahulikāṭā

Mahapphalā hoti mahānisaṃsā'ti.

Tiloka-vijaya-rāja-patti-dāna-gāthā

Yaṅkiñci kusalaṃ kammaṃ, kattabbaṃ kiriyaṃ mama,
Kāyena vācā manasā, ti-dase sugataṃ kataṃ.
Ye sattā saññino atthi, ye ca sattā asaññino,
Kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ, sabbe bhāgi bhavantu te.
Ye taṃ kataṃ suviditaṃ, dinnaṃ puñña-phalaṃ mayā.
Ye ca tattha na jānanti, devā gantvā nivedayaṃ.
Sabbe lokamhi ye sattā, jīvant’āhāra-hetukā,
Manuññaṃ bhojanaṃ sabbe, labhantu mama cetasā.

Morgen Tag 6: Morgenpūjā, dann Abhiñha-Paccevekkhaṇa (Fünf tägliche Betrachtungen)

Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto.

Ich bin dem Altern unterworfen, ich bin dem Altern nicht entgangen.

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto.

Ich bin dem Kranksein unterworfen, ich bin dem Kranksein nicht entgangen.

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto.

Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tode nicht entgangen.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.

Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh’n.

Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṇisaṇaṇo.

Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten ... muss ich mich verlassen.

Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo bhavissāmi.

Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren E r b e werde ich sein.

Evaṃ amhehi abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

So sollten wir denn häufig reflektier’n.

Abend Tag 6: Abendpūjā, dann Die vier Tetraden der Atemachtsamkeit

Und wie, ihr Bhikkhus, wird die Atemachtsamkeit entfaltet und geübt,
so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?

Ihr Bhikkhus, da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er
in den Wald, zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist;
nachdem er den Thronszitz eingenommen und den Körper aufgerichtet hat,
atmet er mit fest verankerter Achtsamkeit völlig achtsam ein und aus.

Lang einatmend versteht er: „Ich atme lang ein.“

Oder lang ausatmend versteht er: „Ich atme lang aus.“

Oder kurz einatmend versteht er: „Ich atme kurz ein.“

Oder kurz ausatmend versteht er: „Ich atme kurz aus.“

„Den ganzen Körper erlebend werde ich einatmen,“ so übt er sich.

„Den ganzen Körper erlebend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.

„Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen,“ so übt er sich.

„Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.

„Verzückung erlebend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Verzückung erlebend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Glückseligkeit erlebend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Glückseligkeit erlebend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Das Herz erlebend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Das Herz erlebend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Das Herz erfreuend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Das Herz erfreuend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Das Herz sammelnd werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Das Herz sammelnd werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Das Herz befreiend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Das Herz befreiend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Unbeständigkeit betrachtend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Unbeständigkeit betrachtend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Entreizung betrachtend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Entreizung betrachtend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Auflösung betrachtend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Auflösung betrachtend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
„Loslassen betrachtend werde ich einatmen,“ so übt er sich.
„Loslassen betrachtend werde ich ausatmen,“ so übt er sich.
So, ihr Bhikkhus, wird die Atemachtsamkeit entfaltet und geübt,
so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist.

Verse der Verdienst-Übertragung 1 (Was immer heilsam...)

Was immer heilsam ich getan, an guten Werken hab' vollbracht,
mit Körper, Sprache, mit dem Geist, zur guten Fährte dreizehnfach;
Was es an Lebewesen gibt, die klarbewusst sind oder nicht,
Verdienst und Früchte meines Tuns mit ihnen allen teile ich.
Wer davon Kenntnis hat erlangt, bekommt von mir die Früchte mit.
Für jene ohne Kenntnis ich um Botengang die Devas bitt'.
Die Wesen, die in dieser Welt aufgrund von Nahrung existier'n:
Ich wünsche, dass sie alle das, was wirklich nahrhaft ist, probier'n.

Morgen Tag 7: Morgenpūjā, dann Dasadhamma Sutta

Dasa ime bhikkhave dhammā pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbā.

Katame dasa?

1. „Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato’ti.“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

2. „Parapaṭibaddhā me jīvikā’ti.“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

3. „Añño me ākappo karaṇīyo’ti.“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

4. „Kacci nu kho me attā silato na upavadatī’ti?“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

5. „Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī silato na upavadantī’ti?“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ

6. „Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo’ti.“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

7. „Kammassakomhi kamma-dāyādo

kamma-yoni kamma-bandhu kamma-paṭisaraṇo.

Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādo bhavissāmī’ti.“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

8. „Katham-bhūtassa me rattin-divā vītipatantī’ti?“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

9. „Kacci nu kho’haṃ suññāgāre abhiramāmī’ti?“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

10. „Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā,

alam-ariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato,

So’haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho, na maṅku bhavissāmī’ti?“

pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Ime kho bhikkhave dasa dhammā pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbā’ti.

Abend Tag 7: Abendpūjā, dann Maṅgala Sutta

„Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānaṃca sevanā,

Pūjā ca pūjanīyānaṃ, etam-maṅgalam-uttamaṃ.

Paṭirūpa-desā-vāso ca, pubbe ca kata-puññatā,

Atta-sammā-pañidhi ca, etam-maṅgalam-uttamaṃ.

Bāhu-saccaṅca sippaṅca, vinayo ca susikkhito,

Subhāsītā ca yā vācā, etam-maṅgalam-uttamaṃ.

Mātā-pitu-upaṭṭhānaṃ, putta-dārassa saṅgaho,

Anākulā ca kammantā, etam-maṅgalam-uttamaṃ.

Dānaṅca dhamma-cariyā ca, ñātakānaṅca saṅgaho

Anavajjāni kammāni, etam-maṅgalam-uttamaṃ.

Āratī viratī pāpā, majja-pānā ca saññāmo,
 Appamādo ca dhammesu, etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhī ca kataññutā,
 Kālena dhammassavanaṃ, etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Khantī ca sovacassatā, samaññañca dassanaṃ,
 Kālena dhamma-sācakchā, etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Tapo ca brahma-cariyañca, ariya-saccāna-dassanaṃ,
 Nibbāna-sacchi-kiriyā ca, etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Phuṭṭhassa loka-dhammehi cittaṃ yassa na kampati,
 Asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Etādisāni katvāna, sabbattham-aparājitā,
 Sabbattha sotthiṃ gacchanti, tan-tesaṃ maṅgalam-uttamanti.

Verse der Verdienst-Übertragung 3 (An Verdiensten ...)

An Verdiensten, hier erworben, allem, was von mir getan,
 biet' ich unermesslich vielen Wesen teilzuhaben an.
 Den mir werten Tugendhaften, Eltern, die von mir geliebt,
 was es, unsichtbar und sichtbar, Mittlere und Feinde gibt.
 In drei Sphären, auf vier Arten, treten Wesen in die Welt.
 Immer weiter geht die Reise, Daseinsformen ungezählt.
 Übertragung der Verdienste freue den, der davon weiß.
 Jenen, die davon nicht wissen, geben es die Devas preis.
 Das Geschenk meiner Verdienste Grund zur Freude sei, und dass
 alle Wesen frei von Feindschaft glücklich weilen, ohne Hass.
 Mögen sie den Weg zum Frieden finden und erfolgreich geh'n.

Morgen Tag 8: Morgenpūjā, dann Udissanādhiṭṭhāna-gāthā

Iminā puñña-kammaṇa, upajjhāyā guṇ'uttarā;
 Ācariyūpakārā ca, mātā-pitā ca ñātakā.
 Suriyo candimā rājā, guṇavantā narā pi ca;
 Brahma-mārā ca indā ca, loka-pālā ca devatā.
 Yamo mittā manussā ca, majjhantā verikā pi ca;
 Sabbe sattā sukhī hontu, puññāni pakatāni me.
 Sukhañca tividhaṃ dentu, khippaṃ pāpetha vo'mataṃ.
 Iminā puñña-kammaṇa, iminā uddisena ca;
 Khippāhaṃ sulabhe c'eva, taṇhūpādāna-chedanaṃ.
 Ye santāne hīnā dhammā, yāva nibbānato mamaṃ;
 Nassantu sabbadā-y-eva, yattha jāto bhava bhava.
 Uju-cittaṃ sati-paññā, sallekko viriyamhinā;
 Mārā labhantu n'okāsaṃ, kātuñca viriyesu me.
 Buddhādhipa-varo nātho, Dhammo nātho var'uttamo;
 Nātho pacceka-buddho ca, Saṅgho nātho'ttaro mamaṃ.
 Tesottam'ānubhāvena, Mārokāsaṃ labhantu mā.

Am Ende des Retreats: Die fünf Ethikregeln

Ablauf wie bei den acht Ethikregeln, aber etwas anderer Text:

Mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.

Dutiyampi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.

Tatīyampi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.

Namo tassa ... (3x)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Bhikkhu: **Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitam.** (Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)*

*Laien: **Āma bhante.** (Ja, Ehrwürdiger Herr.)*

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

*Dann chantet der Bhikkhu: **Imāni pañca sikkhāpadāni sīlena sugatiṃ yanti, sīlena bhogasampadā, sīlena nibbutiṃ yanti, tasmā sīlaṃ visodhaye.***

*Die Laien antworten mit: **Sādhu!** (Gut! Prima!)*

Verse der Widmung und Ausrichtung

Durch das Gute im Gefolge meiner Taten mögen meine guten Lehrer und Berater,
die Verwandten, ganz besonders Mutter, Vater, Sternenlenker, gute Lenker aller Staaten,
Götter, Jenseitsfürsten, Plagegeister, Elfen, Weltenschützer, gute Geister, die uns helfen,
Freunde, Feinde, Menschen auch, die keins von beiden, mögen alle Wesen glücklich sein, nicht leiden!
Meiner guten Taten Segen will ich teilen: Mögen alle dreifach wunschlos-glücklich weilen.
Die Verdienste meiner Übung, das Verschenken will ich hin zu schnellem Wohlgelingen lenken,
zu durchtrennen das Begehren und Ergreifen. Solang ich noch unterwegs bin bis zum Reifen,
von Nibbāna, unterwegs noch manches Leben, soll es alle schlechten Dinge nicht mehr geben.
Aufrecht sei mein Herz und achtsam, voll Verständnis, energetisch, reif in Abkehr und Erkenntnis.
Allem Dunkel will ich Zutritt nicht gewähren, und nichts Böses soll mich auf dem Wege stören.
Ich will mich auf Buddha und auf Dhamma stützen. Der Paccekabuddha wird mich dabei schützen.
Saṅgha, Zuflucht, bester Schutz auf allen Wegen. Keine Macht der Dunkelheit durch diesen Segen!